

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ОПЕРАЦІЇ ОБ'ЄДНАНИХ СИЛ**

**Цепляєв Ю.В., Хачатрян А.Х.**

***Військовий інститут танкових військ національного політехнічного  
університету "Харківський політехнічний інститут", м. Харків***

Фізична підготовка в Збройних Силах України спрямована на забезпечення необхідного рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, що сприяє успішному виконанню бойових та інших завдань. Вона повинна проводитись не тільки в мирний час, але й під час бойових дій, маєтись на увазі бойові дії на сході нашої держави, операції об'єднаних сил.

Перш, ніж рекомендувати форми фізичної підготовки підрозділів, необхідно визначитись з найбільш типовими умовами бойової обстановки, в яких підрозділи виконують завдання щодо знищення противника. Відомо, що підрозділи в умовах бойової обстановки можуть виконувати поставленні завдання, під час оборони, наступу, в тому числі й зустрічному бою, розташовуватись на місці та виконувати марші.

З урахуванням складних умов, особливу увагу потрібно приділяти трьом основним складовим: м'язова сила, спритність і витривалість у контексті військово-прикладних вправ з використанням методів підготовки в умовах ризику та підвищеного емоційного навантаження.

Також дуже важливо зробити акцент на вдосконалення навичок рукопашного бою. Рукопашний бій – це невід'ємна складова ближнього бою. Рукопашний бій спрямований переважно на формування навичок, необхідних для знищення, виведення з ладу або полону противника, захисту від його нападу, а також виховання впевненості у власних силах. Операція Об'єднаних сил проводиться переважно в населених пунктах, в умовах обмеженого простору, тому володіння навичками рукопашного бою завжди буде актуальним.

Спробуємо конкретизувати варіанти фізичних вправ для декількох категорій військовослужбовців, які знаходяться в той чи іншій бойовій обстановці. Так, для особового складу відділень, розрахунків, екіпажів БМП та танків, якщо вони знаходяться в недосяжності зорової відстані, ранкову фізичну зарядку і вправи доцільніше зв'язувати з виконанням нормативів бойової підготовки: приведення зброї до бою, виконання команд за сигналами, заміни вогневих позицій, дій за сигналами взаємодії. Це змушує до мобілізації всіх необхідних функцій організму і збільшує працездатність до належного рівня.

Дещо складніше організувати фізичне тренування для військовослужбовців, які виконують завдання на спостережному пункті, у сторожовій охороні, снайперів на позиціях та особового складу, що виконує завдання в зоні видимості противника. Там фізичні вправи повинні мати інший характер.

### **Література**

1. Матеріали міжвідомчої науково-методичної конференції. "Фізична підготовка особового складу збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку" Київ – 2014. С. 52-54.
2. Тимчасова настанова з фізичної підготовки в Збройних Силах України. Київ 2014. С. – 29.